

Hoe denk je om als zzp'er schapper (tijdelijk) niet meer in zit?

Angela van Berkel RL

Register Loopbaanprofessional

Loopbaancoach voor zzp'ers en ondernemende mensen met een baan

Opdracht

- Hoe ziet jouw vermijdingsgedrag eruit?
- Wat weerhoud je ervan om te doen wat je eigenlijk wilt doen?

cijfers

- Noordoost Brabant:
- 65.000 zzp'ers

10.000 TOZO aanvragen

5000 zzp'ers hebben het lastig of dreigen om te vallen

Bron:

“Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg”

Nodig: een nieuwe strategie, ander gedrag, aanpassen aan veranderende situatie

Dit is eng en onbekend, controle loslaten

Neiging om dit te vermijden en daardoor moeite om stappen te zetten

Neiging om veel te denken en (te) weinig in actie te komen

Enige manier is, ondanks “ de stemmetjes in je hoofd”, in actie te komen

HOE: anders omgaan met je gedachten en gevoelens en beschikken over de juiste kennis en vaardigheden

Stappen om tot actie over te gaan

- 1. Acceptatie en bereidheid om het anders te doen
- 2. Afstand nemen van je denken
- 3. Zelf: bewust worden van de strenge en rigide gedachten over jezelf
- 4. Waarden: wat vind je werkelijk belangrijk in je leven en werk en hoe geef je dat vorm?
- 5. Toegewijd handelen: vertaling van waarden in concrete plannen



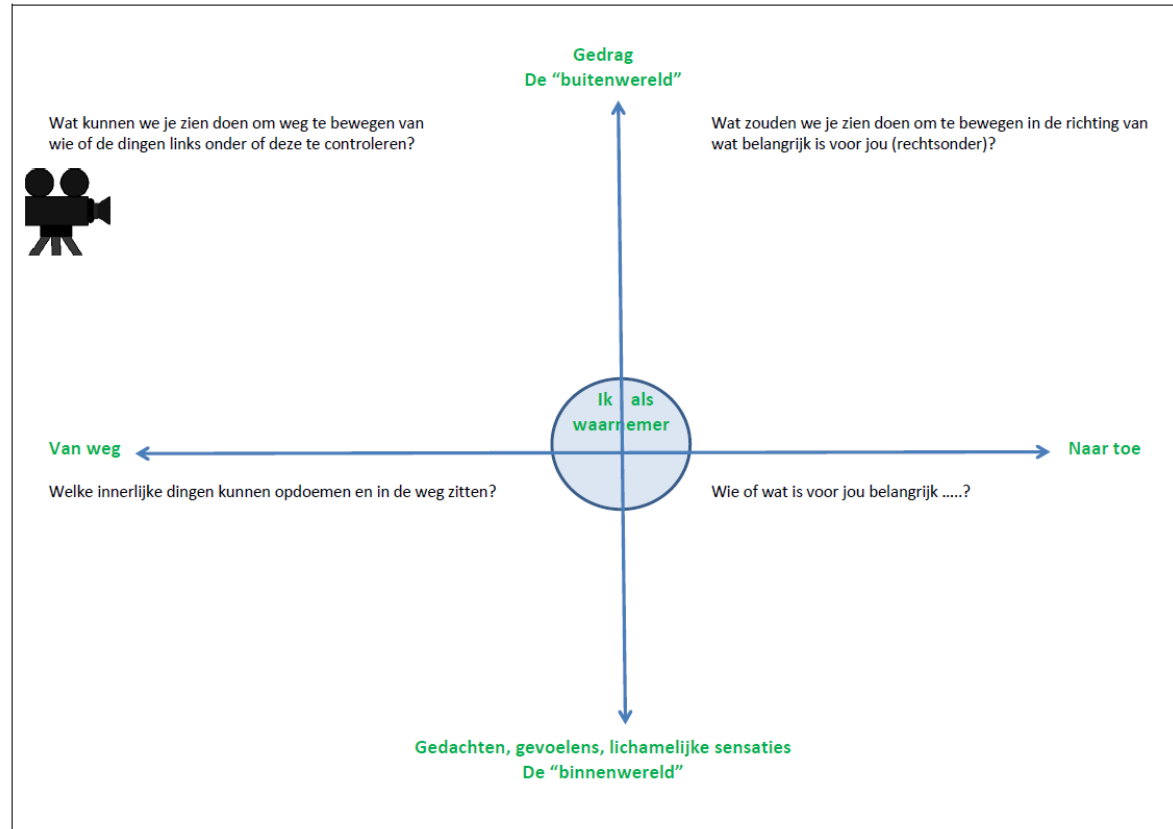
Schrijfoopdracht

Wat wil ik nu echt? en dan ook echt, echt

Voor welke daad - gesteld dat ik ze nu zou durven - zou ik echt trots zijn op mezelf?

Filmpje busmetafoor

- https://www.youtube.com/watch?v=Oqqsk_7Pm38&list=PLNmog5cVQPzGcwn4bNbbV-4GM8NVBV12Qw&index=23&t=100s



- Begin rechtsonder met invullen. Dan met de klok mee de vakken invullen.
- En je hebt een concreet actieplan!



Tips voor werk of opdrachten vinden

- Ga in gesprek met de mensen die het werk doen dat jij wilt gaan doen.
- praat over je vakmanschap (inhoud) en pas in tweede instantie over de vorm (contractvorm)
- Maak gebruik van de arbeidsmarktscan, een onderdeel van het gratis ontwikkeladvies bij een erkend loopbaanadviseur

Wil je samen met mij stappen zetten in je loopbaan?

Maak gebruik van het gratis ontwikkeladvies

Angela van Berkel



06-12736282



info@angelavanberkel.nl

